

NORMES BÀSIQUES DE L'EQUIP
TEMPORADA 2009-2010
ALS ENTRENAMENTS



ESCOLA FUTBOL BASE D'ULLDECONA
TEMPORADA 2009-2010
NORMES BÀSIQUES DE L'EQUIP

• **ALS ENTRENAMENTS**

- ✓ Fins a nou avís, els jugadors han de **portar una ampolla d'aigua de casa** per a hidratar-se, queda totalment prohibit beure de l'ampolla d'un company.
- ✓ **Ser puntuals**, arribar a l'entrenament amb 10-15 minuts d'antelació.
- ✓ Estar al damunt del terreny de joc **5 minuts** abans de l'hora establerta per a començar l'entrenament.
- ✓ Abans de l'entrenament evitar el colpeix brusc a la pilota (**a fi d'evitar les lesions musculars**), es pot optar per rondos, passada curta, estiraments suaus, carrera suau, esperar pacientment al vestidor, etc...
- ✓ **Avisar la falta d'assistència lo abans possible** (mínim amb 2 hores d'antelació) els entrenadors preparen l'entrenament en funció dels jugadors que han de participar, si no avisem o ho fem tard no donem temps a modificar-lo.
- ✓ **Tres** faltes d'assistència a l'entrenament sense justificació o no notificades amb antelació, seran considerades **falta greu**.
- ✓ Portar l'equipatge adequat per a la pràctica esportiva, si l'escola facilita l'indumentari, aquest seria el que s'hauria d'utilitzar.
- ✓ Portar el calzat adequat per a jugar a futbol i aquest ha d'estar sempre **net**.
- ✓ **Dutxar-se** a les instal·lacions del club, després de finalitzar l'entrenament.
- ✓ **Respectar** a totes les persones que formen part del club, als entrenadors i molt especialment als companys de l'equip, sense ells no es pot practicar futbol.
- ✓ **Respectar** les instal·lacions i el vestidor (**és casa nostra**), hem de tenir un comportament adequat, cuidar tot el que hi ha dins del vestidor, incloses les pertinences dels nostres companys d'equip o d'un altre equip del club. Tampoc hem de jugar dins del vestuari, ja que poden haver caigudes i algú es pot fer mal.
- ✓ **Respectar** tot el material esportiu utilitzat als entrenaments, sense aquesta material la qualitat de la sessió d'entrenament baixarà.
- ✓ **Ser disciplinat** i mantindre un **bon comportament** durant l'entrenament. Hem de respectar les decisions dels entrenadors "**sols volen el millor per a l'equip i per a cadascú de nosaltres**".
- ✓ **Posar la màxima atenció**, no interrompre les explicacions dels entrenadors, sols preguntar al final: **així tenim més temps per a jugar**.
- ✓ **Respectar sempre** a tots els companys de l'equip, animar-los, recolzar-los i ajudar-los en tot moment, som un equip, tots formem part de l'equip. **Si millora l'equip milloro jo, tots som importants, tots som UN!!!**.
- ✓ Els jugadors **lesionats** han d'assistir als entrenaments.

• ALS ENTRENAMENTS

- ✓ Evitar perdre temps entre activitats. Hi ha que seguir la següent guia model:
 1. Recollir el material entre tots (pilotes, txinos, cons, piques, cercols, etc...).
 2. Beure aigua per a rehidratar-se (**RECORDAR**: cadascú de la seva ampolla), realitzar estiraments, comentar activitat.
 3. Anar amb l'entrenador per a escoltar l'explicació de la següent activitat. (**si perdem el temps parlant i jugant amb la pilota es redueix el temps que tenim per a jugar**).

- ✓ Quan finalitza l'entrenament, **recollim el material entre tots, estirem i escoltem els consells dels entrenadors**. Es pot beure mentre estirem però hem d'estar en silenci per a escoltar els consells i comentaris dels entrenadors.

- ✓ Finalment els encarregats del material el porten i el deixen on correspon. **Tornem tot l'equip junt al vestidor, sense carreres ni fer el tonto**. Hem de donar una bona imatge d'equip ordenat i educat en tot moment.

- ✓ **Respectar** al màxim el nostre temps d'entrenament, no entorpir la pràctica de la resta d'equips del club.

- ✓ Portar sempre el mínim necessari per a una adequada higiene personal.
 1. xancletes
 2. tovallola
 3. xampú

- **CONSELL ALIMENTARI**: Després de l'entrenament és el millor moment per a recuperar les forces perdudes per l'esforç, s'aconsella prendre una o dos peces de fruita.

MOLT IMPORTANT

L'incompliment reiterat de les normes anteriorment escrites, repercutiran amb una sanció que vindrà determinada per la Comissió Esportiva de l'Escola, la qual haurà de ser acceptada pel propi jugador.